

## Exercício

Que tipo de exercício deve fazer se tiver cancro secundário da mama e o que deve evitar?

Tem havido pouca investigação em relação aos benefícios do exercício para pessoas com cancro secundário da mama. Alguns casos têm sido estudados, mas a maior parte da investigação sobre o exercício e cancro da mama tem sido dirigido a mulheres com um diagnóstico primário.

Existem trabalhos que têm explorado os efeitos de exercício regular em mulheres, tanto durante como após o tratamento, e os resultados são bons. Muitos benefícios ocorrem imediatamente após o programa de exercício começar, e não há razões para pensar que mulheres com cancro secundário não venham, também, a sentir os mesmos benefícios. No entanto, a presença de cancro secundário no corpo significa que poderá ter que ser um pouco mais cuidadosa quando se começar a exercitar.

## Benefícios do exercício regular

A maior parte das pessoas estão conscientes de que o exercício regular ajuda a manter a forma, a dar força, resistência e flexibilidade, assim como a manter o peso ideal, quando combinado com uma dieta saudável. Mais de 60% das mulheres diagnosticadas com cancro da mama aumentam de peso durante e após o tratamento, o que torna a gestão do peso ideal uma preocupação para muitas. Há várias razões pelas quais as mulheres ganham peso após o diagnóstico – algumas comem mais, outras tornam-se menos activas e, outras vezes, o aumento de peso é um efeito secundário da medicação – mas a melhor forma de perder peso de modo seguro é combinando com uma dieta saudável e um estilo de vida activo.

O exercício pode também ser bom para reduzir a fadiga, tanto durante como depois do tratamento. De facto, as mulheres que praticaram exercício, mesmo ligeiro, durante o tratamento, (por exemplo, na quimioterapia ou radioterapia) toleraram melhor os tratamentos, sentindo menos dor, náuseas, insónias e fadiga. O exercício regular também ajuda a reduzir a pressão arterial e reforça o sistema imunitário.

## O que significa exercício regular?

Cientificamente, “exercício regular” significa: prática de exercício de intensidade moderada durante 30 minutos pelo menos 3 dias por semana, - mas pode ser muito para alguém que está a começar. Antes de iniciar qualquer exercício, é importante que fale com o seu médico e depois comece suavemente, aumentando gradualmente. Não tem que ser meia hora de uma vez só.

Intensidade moderada significa que poderá notar a sua respiração mais forte, o seu corpo ficar mais quente e pode notar que o seu coração bate ligeiramente mais rápido do que o normal, mas ainda é capaz de caminhar. Deverá reconhecer que está a fazer qualquer coisa mas não a todo o gás. Se está, actualmente a receber tratamento poderá ter que se exercitar ligeiramente menos. Lembre-se que deve escutar o que o seu corpo lhe diz e, se acha que é demais ou que causa dor, deve parar!

Ao escolher o exercício adequado, tente concentrar-se em actividades aeróbicas, tais como caminhar, nadar ou andar de bicicleta. Não tem que ser exercício estruturado – actividades como a jardinagem ou a dança podem também ser benéficas. Poderá, também, incluir alguns exercícios leves para tonificar ou condicionar e alongar. O mais importante a ter em conta é que, seja o que for que escolher, deve ser agradável para si.

## **Metástases ósseas**

As metástases ósseas são o tipo mais comum de cancro secundário da mama. Os sintomas mais comuns de metástases ósseas – enfraquecimento dos ossos e riscos de fracturas – também se verificam em pessoas com osteoporose. Nestas pessoas, o exercício regular fortalece os ossos e reduz os riscos de fractura, e não há razões para pensar que estes benefícios não se verifiquem também no caso de cancro secundário do osso. Estudos mostram que o exercício regular de apoio de peso, tal como a caminhada, é a melhor opção para fortalecer os ossos. Como os seus ossos estão em maior risco de fracturar, deve evitar actividades de alto impacto, tais como desportos de contacto.

A compressão da espinal medula é uma situação rara mas uma preocupação potencial para pessoas com metástases na espinal medula. Acontece quando uma vértebra (osso da espinal medula) colapsa e pressiona a espinal medula. Os sintomas incluem dores nas costas sem razão aparente, dificuldade em caminhar, formigueiro ou picadas nos dedos das mãos, dedos dos pés ou nádegas, ou problemas em controlar a urina ou as fezes. A compressão na espinal medula pode ser grave se não for rapidamente diagnosticada, daí ser importante procurar aconselhamento médico se tiver algum destes sintomas. De forma a minimizar os riscos, deve evitar actividades que envolvam movimentos em que tem que torcer a espinha ou dobrar-se muito para a frente.

## **Metástases pulmonares**

Ficar sem respiração, tossir, sentir dores, cansaço e perda do apetite podem ser sintomas de metástases nos pulmões. Estes sintomas são semelhantes a quem tem doenças respiratórias crónicas, tais como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e a Asma.

Estudos têm demonstrado que, quando as pessoas com doenças respiratórias praticam exercício regular, ficam menos vezes sem respiração, ganham mais resistência, melhoram as suas capacidades de desempenho de tarefas diárias e têm uma maior qualidade de vida.

A maior dificuldade a enfrentar por quem sofre de falta de ar é conseguir ar suficiente de forma a praticar exercício de modo confortável, mas há coisas que pode fazer para ajudar. Em primeiro lugar, tente evitar praticar exercício com ar muito frio ou muito seco, já que isto torna mais difícil a expansão pulmonar quer esteja a fazer exercício ou não. A natação é o ideal porque a piscina geralmente está a uma temperatura agradável e o ar é húmido. Em segundo lugar, comece sempre a sua sessão de exercício com um aquecimento suave para ajudar o seu corpo, em especial os seus pulmões, a preparar-se para o exercício e aumente gradualmente a sua respiração para que os pulmões tenham tempo para se ajustar a mais exercício.

Por fim, pode experimentar a “respiração com os lábios apertados” (boca fechada e apertada). Isto significa apertar os seus lábios e inspirar e expirar através dessa entrada estreita. Reduz a pressão do ar, facilitando a expansão e contracção dos pulmões.

## **Metástases hepáticas**

Algumas pessoas com metástases no fígado não tem nenhuns sintomas, enquanto outras têm uma combinação de dores, náuseas, perda de apetite, soluços, cansaço e fadiga. No entanto, é a anemia que causa maior impacto no que toca aos exercícios. A anemia significa diminuição dos glóbulos vermelhos no sangue e consequentemente da hemoglobina, que transporta o oxigénio pelo corpo. As pessoas com anemia cansam-se facilmente e ficam sem respiração quando se cansam. Se isto lhe acontece, deve ter mais cuidado quando começar a praticar exercício e aumentar gradualmente. Não há nenhum tipo de exercício em particular que beneficie especialmente as pessoas com anemia, já que este tipo de falta de respiração se deve à redução da capacidade do seu sangue de transportar oxigénio, e não à capacidade dos seus pulmões.

## **Metástases cerebrais**

Os sintomas associados às metástases no cérebro dependem de onde esteja localizado o tumor, mas podem incluir dores de cabeça, náuseas, visão nublada, convulsões, fraqueza, tonturas, ou problemas em manter o equilíbrio. Estes sintomas, por si só, não impedem a prática de exercício, mas é importante que escolha uma forma de exercício adequada para que não se coloque em situação de risco desnecessariamente. Por exemplo, uma bicicleta estática poderá ser uma escolha mais apropriada para quem tenha problemas de equilíbrio, em vez de uma bicicleta normal. Se é costume ter convulsões, evite praticar exercício sozinho.

## **Linfedema**

Finalmente, sobre o linfedema. Há poucos estudos sobre a relação entre prática de exercício e o linfedema. A opinião geral, no entanto, é que o exercício não causa ou piora o linfedema e que pode ajudar a enfrentar os sintomas em mulheres que o desenvolveram. Ao escolher o tipo de exercício adequado a si, concentre-se em actividades aeróbicas e exercícios que tonifiquem os músculos. Tente usar pesos/resistência leves e evite actividades que envolvam movimentos súbitos e vigorosos ou de impacto no lado afectado. Por fim, se tiver uma manga de compressão, deve usá-la durante o exercício.

Esta página oferece somente algumas linhas gerais sobre os benefícios do exercício e o que ter em conta ao considerar a prática de exercício. É sempre recomendável que consulte o seu médico antes de começar, e, se achar que precisa de informações e apoio mais detalhados e personalizados, deverá consultar um profissional qualificado no seu centro desportivo ou perguntar ao seu médico. Contudo, onde quer que pratique exercício e o que quer que seja que decida fazer, escute sempre o seu próprio corpo – e certifique-se de que é divertido para si.